

Согласовано:

Директор:

Дата: \_\_\_\_\_ г.



## Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 23 июня 2025г

|         | № по СР | Наименование блюда                  | Выход (гр) | Цена  | Пищевая ценность      |       |       |          |       | Витамины и минеральные вещества |       |      |        |        |        |      |  |
|---------|---------|-------------------------------------|------------|-------|-----------------------|-------|-------|----------|-------|---------------------------------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|
|         |         |                                     |            |       | Днев 11 (Понедельник) |       |       |          |       |                                 |       |      |        |        |        |      |  |
|         |         |                                     |            |       | Ккал                  | Белки | Жиры  | Углеводы | B1    | C                               | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe   |  |
| Завтрак | 13      | Сыр порционный                      | 15         | 12,39 | 54                    | 3,45  | 3,58  | 0        | 0,01  | 0,17                            | 0,04  | 0,13 | 220    | 125    | 8,75   | 0,25 |  |
|         | 84      | Суп молочный с вермишелью           | 200        | 14,43 | 265,5                 | 11,68 | 17,94 | 34,28    | 0,084 | 0,66                            | 73,8  | 0,57 | 281,4  | 113,76 | 16,68  | 0,75 |  |
|         | 383     | Каша с молоком                      | 200        | 11,61 | 143                   | 3,79  | 3,7   | 25,81    | 0,04  | 3,3                             | 0,03  | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 11     | 0,38 |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                      | 10         | 2,22  | 71,4                  | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 0,04  | 0                               | 0     | 0,04 | 8      | 26     | 5,6    | 0,44 |  |
|         | 138     | Яблоко сы. порц. кусок              | 100        | 13,5  | 45                    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 0,03  | 4                               | 0,01  | 0,4  | 10     | 8      | 2      | 1    |  |
|         |         | Итого                               | 495        | 54,15 | 578,9                 | 31,6  | 25,36 | 84,67    | 0,204 | 8,13                            | 73,89 | 1,15 | 644,52 | 588,94 | 84,03  | 1,43 |  |
| Обед    | 43      | Салат из свежей капусты             | 60         | 6     | 51,64                 | 0,89  | 3,05  | 5,39     | 0,02  | 21,6                            | 0,12  | 1,39 | 24,34  | 17,98  | 9,85   | 0,33 |  |
|         | 98      | Суп картофельный с капустой         | 200/5      | 9,74  | 87,8                  | 1,51  | 3,98  | 11,42    | 0,04  | 14,4                            | 0,18  | 1,88 | 18,8   | 40,08  | 16,6   | 0,52 |  |
|         |         | Жареные рыбные из птицы с соусом    | 60/10      | 33    | 164                   | 8,45  | 9,85  | 10,36    | 0,13  | 0,84                            | 0,17  | 1,79 | 17,94  | 48,8   | 13,4   | 0,98 |  |
|         | 302     | Каша гречневая рассычатая с маслом  | 155(150/5) | 16,95 | 265,46                | 8,67  | 6,31  | 42,64    | 0,21  | 0                               | 0,02  | 0,61 | 14,9   | 205,9  | 137,2  | 4,81 |  |
|         | 340     | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 5     | 126,05                | 0,57  | 0     | 32,21    | 0     | 0                               | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |  |
|         |         | Хлеб Дарницкий                      | 40         | 2,96  | 98                    | 3,13  | 0,36  | 0        | 0     | 0                               | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                      | 20         | 1,48  | 47,6                  | 1,52  | 0,16  | 9,72     | 0,02  | 0                               | 0     | 0,02 | 4      | 11     | 2,8    | 0,22 |  |
|         |         | Итого                               | 765        | 75,13 | 841,55                | 24,72 | 23,71 | 111,74   | 0,42  | 36,84                           | 0,45  | 5,69 | 99,96  | 325,76 | 179,85 | 6,66 |  |
|         | 98      | Суп картофельный с капустой с мясом | 200/50/5   | 15,88 | 87,8                  | 1,51  | 3,98  | 11,42    | 0,04  | 14,4                            | 0,18  | 1,88 | 18,8   | 40,08  | 16,6   | 0,52 |  |

Повар

Медсестра